

Caretas **ellos & ellas**

**Gisela
Ponce de
León en el
reto de las
canciones
propias**

**¿El ChatGPT
es tu
terapeuta?**

El Método Gianella

**"Duermo menos,
trabajo más, pero
me apasiona"**

**SUSCRÍBETE
AQUÍ**



Asombro y Escena

Con el estreno de *Soltera, Casada, Viuda, Divorciada 2*, Gianella Neyra encuentra su centro: contar historias que importan, sostener el caos con ternura y seguir asombrándose, en escena y fuera de ella.

ASOMBRO. Esa fue la palabra que eligió Gianella Neyra para definir lo que va de 2025. No la dijo de inmediato. Se tomó su tiempo. Dudó. Rió. Reflexionó. "Asombro", soltó al fin, como si la respuesta le llegara por dentro y no por la lógica. Es un término que le calza bien, no solo al año que transita, sino a ella misma: actriz, productora, madre, compañera, mujer de teatro y de pantalla, ahora también arquitecta de relatos que tocan fibras sensibles.

CONECTANDO CON LA AUDIENCIA

La razón del encuentro es la segunda parte de *Soltera, casada, viuda, divorciada*, la película que lidera con Patricia Portocarrero, Milene Vásquez y Katia Condos. A Gianella se le escucha ligera pero enfocada: la cinta acaba de estrenarse y el termómetro emocional está al tope. Con más de 50 mil espectadores en su primer fin de semana, la secuela viene superando a su antecesora, pero el entusiasmo de Neyra no se mide por la taquilla: se mide por la identificación del público. "Lo más bonito es que la gente conecte. Que vuelva a ver la película porque se ve reflejada en los personajes".

Su personaje, una viuda que intenta redescubrirse y recomponer su vida, no es solo un rol. Es una pregunta abierta: ¿qué se hace cuando el mundo cambia sin pedir permiso? "Cada una de las protagonistas representa una etapa distinta. Hay una mujer con hijos que se siente anulada, una divorciada que enfrenta la soledad, una soltera que se enfrenta a una familia ensamblada, y mi personaje que tiene que volver a empezar. Cualquier mujer ha pasado por alguno de estos momentos. Es inevitable sentirse tocada". ➔

"A veces toca volver a empezar. Curar heridas. Aceptar de dónde vienes y decidir qué quieres cambiar. Todos los días son una posibilidad".





Gianella Neyra
sonríe, pero
también sostiene:
una película, un
equipo, una
historia y su
propio equilibrio.



Gianella Neyra, Patricia Portocarrero, Milene Vásquez y Katia Condos dan vida a una historia donde todas se pueden ver reflejadas.

→ La segunda entrega tiene un matiz distinto. Si en la primera el foco estaba en el apoyo entre mujeres, la comedia y el giro vital, esta va más a fondo. "A veces toca volver a empezar. Curar heridas. Aceptar de dónde vienes y decidir qué quieres cambiar. Todos los días son una posibilidad", repite, como si fuera un mantra. El público, según los comentarios, lo ha sentido igual: "Una curita al corazón", escribió alguien.

DOS LADOS DEL SET

Pero para esta segunda entrega, Gianella no está solamente frente a las cámaras, sino que también fue productora. Y lo dice sin rodeos: "Duelmo menos, trabajo más, pero me apasiona". En sus palabras, actuar es meterse en una historia; producir, en cambio, es hacer que esa historia exista. "Como actriz eres una herramienta. Como productora formas parte del todo. Puedes ayudar a que una historia llegue a la pantalla, y eso es hermoso".

Asumir la producción le ha traído nuevos retos: la logística,



Las actrices celebran el reencuentro con sus personajes y con el público.

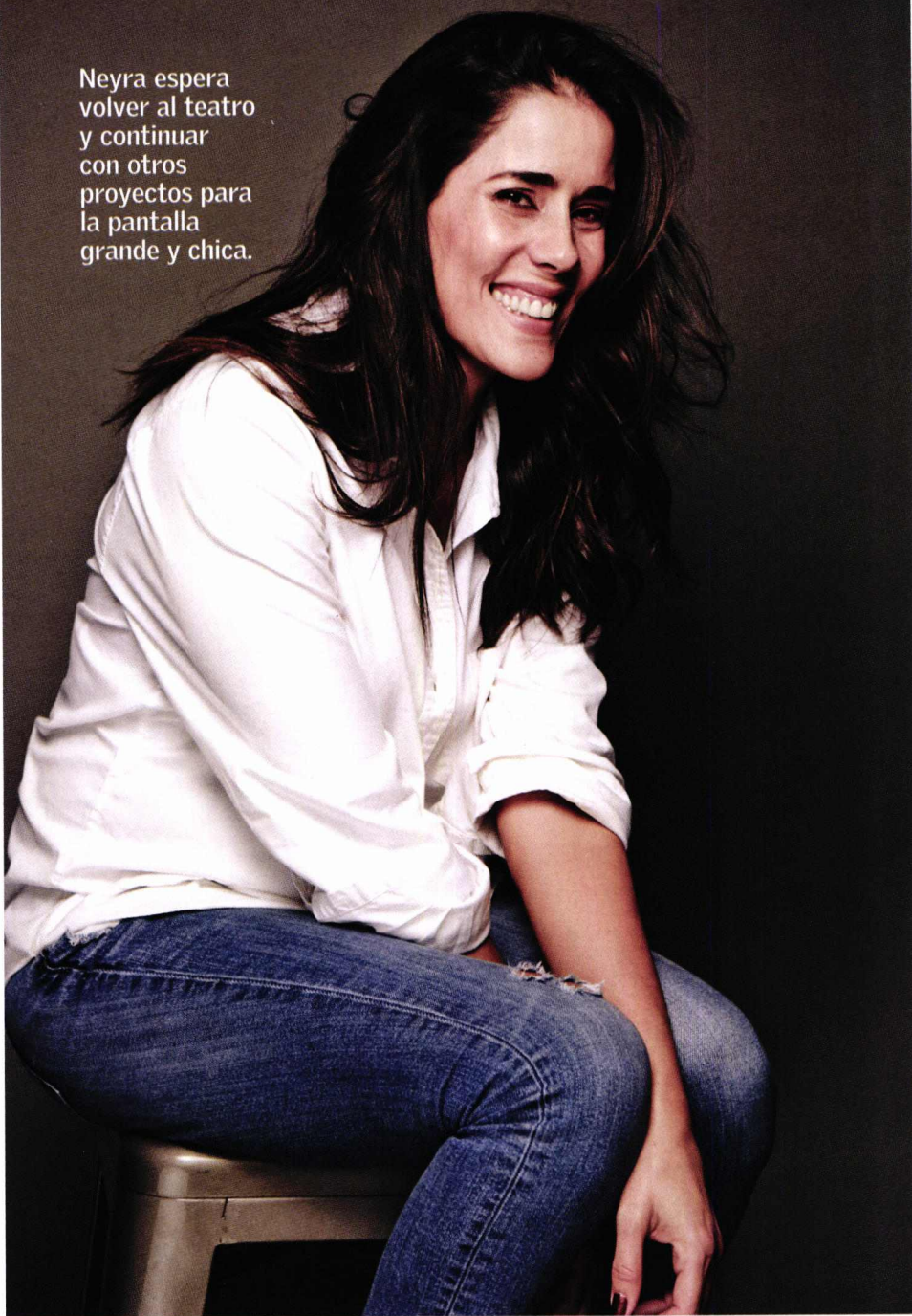
"Lo más bonito es que la gente conecte. Que vuelva a ver la película porque se ve reflejada en los personajes".

los tiempos, la carga mental. "Conciliarlo con ser madre, pareja, actriz, todo eso, es desafiante. Pero también es una felicidad. Trabajar en lo que te gusta, en algo que amas, lo vale todo".

DESAFÍO COMPARTIDO

Desde esa perspectiva,

Neyra espera volver al teatro y continuar con otros proyectos para la pantalla grande y chica.



Gianella tiene claro que el cine nacional está en un momento crucial tras el éxito de varias producciones el año pasado. "No tenemos nada que envidiar a nadie. Tenemos talento, historias, equipos técnicos, paisajes, todo. Pero hay que competir con las plataformas, con la comodidad de quedarse en casa. Por eso hay que recordar que el cine es una experiencia que vale la pena vivir. La cancha, la sala, la pantalla grande. Eso no se reemplaza".

Y si algo caracteriza su discurso es que siempre aterriza en lo humano. En su familia, en su

hogar, en su círculo. "Tu cable a tierra es tu casa. La gente que te abraza, que te conoce sin filtros. Ese abrazo que te sana". Dice que sin ese apoyo estaría loca. Pero también lo dice con risa. Porque en medio del caos, Gianella ha apren-

"No tenemos nada que envidiar a nadie. Tenemos talento, historias, equipos técnicos, paisajes, todo".



Parte de la película se grabó en el centro de ski El Colorado, en Chile.

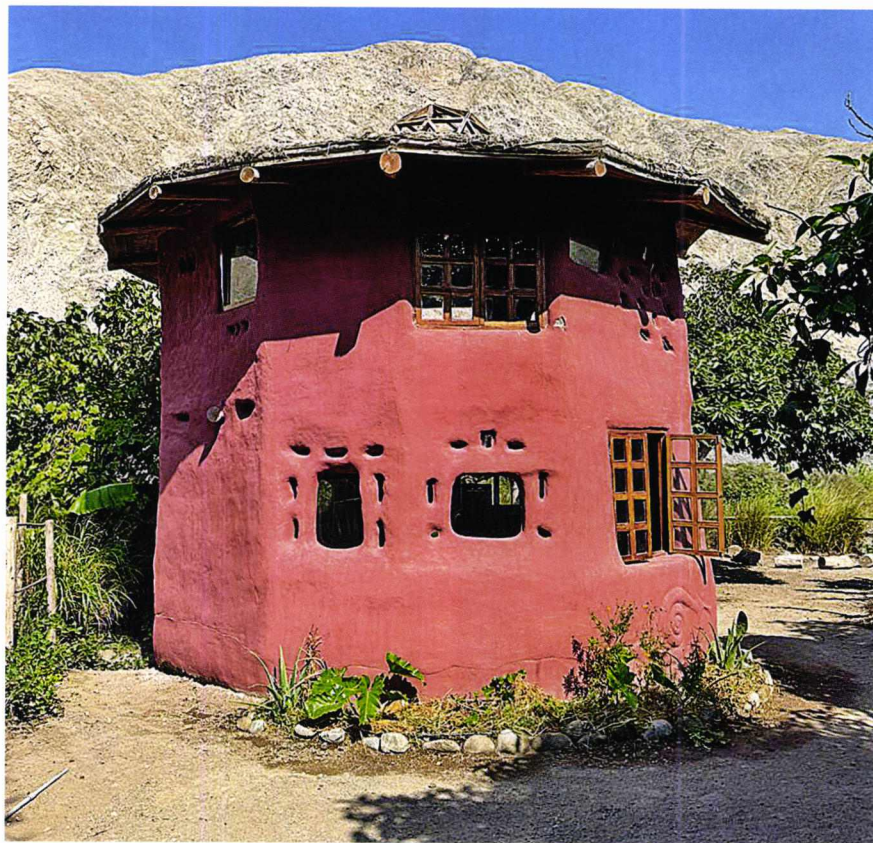
dido a reírse de todo. Y a agradecer. Mucho.

El teatro también ha sido parte de su 2025. En marzo, protagonizó *Una semana nada más*, obra dirigida por Ani Alva Helfer, que espera reponer pronto. "Fue hermoso. La gente se divirtió, salió feliz. Cuando la historia es buena y el grupo humano lo es también, todo vale la pena". Y sobre proyectos futuros, se permite ser críptica: hay algo que vuelve, algo que no iban a hacer de nuevo, pero que regresa este 2025. Sin detalles. Por ahora.

¿Cómo define este momento de su carrera? Con agradecimiento. Ha pasado tres décadas actuando, pero siente que sigue aprendiendo. Y eso es lo que busca: aprender, crecer, enamorarse una y otra vez de su trabajo. Y de nuevo asoma el asombro. La actriz está donde quiere estar. En la historia que ayuda a contar. En la sala de cine que comparte con otros. En la casa donde cierran las puertas y empieza lo verdadero. En el asombro diario de seguir amando lo que hace. Y este año traerá aún más sorpresas... aún por revelar. (Marce Rosales) ■

Armonizando con *la Na*

En el corazón del valle de Lunahuaná existe un refugio sostenible que reimagina la relación entre los seres humanos y el entorno natural, promoviendo la autosuficiencia y el buen vivir.



FOTOS: DIANA ZILERI

Casita El Escondite con bajada privada al río Lunahuaná. A la der.: Adam Chlimper, 44, fundador de esta ecoaldea.

EN el valle de Lunahuaná se encuentra Tierra Langla, un albergue ecológico que reimagina la relación entre los seres humanos y la naturaleza. Este lugar no solo es un refugio para quienes buscan desconectarse de la rutina, sino también un espacio de aprendizaje y regeneración. Fundado con la premisa de que todos tenemos la capacidad de construir y autoabastecernos, Tierra Langla es un testimonio de la sabiduría ancestral que reside en cada uno de nosotros.

Desde su llegada hace 14 años, Adam Chlimper ha construido, junto a voluntarios y visitantes, cada una de las instalaciones del albergue. Para eso han empleado técnicas de bioconstrucción utilizando barro y materiales natura-



Pequeños detalles que hacen la vida "más bonita" en esta comunidad.

Aquí se rige esta ética: el cuidado de la gente, el cuidado de la tierra y la repartición justa.



les, demostrando así que es posible vivir en armonía con el entorno. "Hemos entregado la capacidad de construir a otros, pero todos podemos recordar cómo hacerlo", dice, enfatizando la importancia de regresar a nuestras raíces. En este



naturaleza

Casí el 100 % de los alimentos que se consumen en Tierra Langla "proviene de nuestro huerto generoso".

albergue, los visitantes tienen la oportunidad de experimentar un estilo de vida más sostenible, donde la autosuficiencia se convierte en un objetivo alcanzable.

Con un bosque comestible y un huerto generoso, Tierra Langla se esfuerza por regenerar la tierra y alimentar a sus visitantes de manera consciente. "Un porcentaje importante de nuestros alimentos proviene de lo que cultivamos aquí", señala con orgullo. Esta conexión con la tierra no solo reduce la dependencia de recursos externos, sino que también promueve una alimentación saludable y sostenible.

El espacio, que abarca alrededor de media hectárea, está diseñado para ser acogedor y en sintonía con la naturaleza. "Aquí no hay puertas", comenta el fundador, resaltando la paz y la tranquilidad con la que uno puede estar aquí. Y las noches en Tierra Langla son un espectáculo de estrellas, donde el sonido de la naturaleza crea un ambiente propicio para la reflexión y la conexión.

La filosofía detrás de Tierra



Atalaya con vista al río Lunahuaná.

Langla se basa en el concepto andino de *Sumak Kawsay*, que se traduce como "vivir bonito" o "buen vivir". Este enfoque implica una comprensión profunda de nuestra interrelación con la naturaleza y

La filosofía detrás de Tierra Langla se basa en el concepto andino de *Sumak Kawsay*, que se traduce como "vivir bonito".

la necesidad de que nuestras acciones estén en sintonía con el entorno. "Ojalá que lo que producimos aquí esté en armonía con la tierra", dice, refiriéndose a un compromiso con la sostenibilidad.

Aunque no se puede alcanzar una soberanía completa debido a las limitaciones del terreno, el albergue se esfuerza por reducir la dependencia de recursos externos. "Estamos dando pasos hacia necesitar menos de afuera", afirma Chlimper, reflejando un deseo de vivir de manera más consciente y responsable.

En Tierra Langla, la experiencia de estar inmerso en la naturaleza se convierte en un viaje de autodescubrimiento. Aquí, los visitantes no solo disfrutan de la belleza del entorno, sino que también aprenden a vivir con los ritmos de la naturaleza. Este albergue es más que un simple refugio; es un llamado a regresar a lo esencial y a recordar que, como parte de la naturaleza, nuestras acciones tienen un impacto significativo en el mundo que nos rodea. ■

Terapia *Artificial*

Con el auge de chatbots empáticos y emociones tercerizadas, la inteligencia artificial entra a la terapia como recurso paliativo. Pero, ¿qué pasa cuando queremos que nos confronte?

FOTO: VÍCTOR CH. VARGAS



Coello defiende el uso de la IA como un paliativo, mas no como reemplazo de la terapia.

EN una tarde cualquiera, alguien termina su relación y, antes de contarle a su mejor amiga o llamar a su psicólogo, le escribe al confiable ChatGPT. Del otro lado, un chatbot, alimentado por una cantidad descomunal de información, responde con delicadeza: "Tómate tu tiempo para sanar. Estás en un nuevo comienzo". Qué alivio. Esta escena, digna de una película con pantallas flotantes y humanos introspectivos, ya no es ciencia ficción. Es 2025, y cada vez más jóvenes hablan con una máquina sobre sus emociones.

En entrevista con el psicólogo Alejandro Coello, la pregunta es inevitable: ¿puede la inteligencia artificial reemplazar a un terapeuta? Su respuesta es clara: "No es terapia, es un simple paliativo". Coello reconoce el valor funcional de herramientas como ChatGPT, especialmente en momentos de crisis o cuando la terapia tradicional no es accesible. "Una técnica

de respiración guiada a las doce de la noche puede calmar a alguien con ansiedad. Eso lo puede hacer la IA. Pero no va a preguntarte cómo te sientes. No va a validar tu tristeza. No estará presente".

Hay otras alternativas igual de interesantes y desarrolladas específicamente para el fin terapéutico como Wysa y Woebot. La primera, por ejemplo, se presenta como un "compañero de salud mental impulsado por IA" y está disponible en todo el mundo. A través de conversaciones anónimas, ofrece ejercicios de mindfulness, terapia

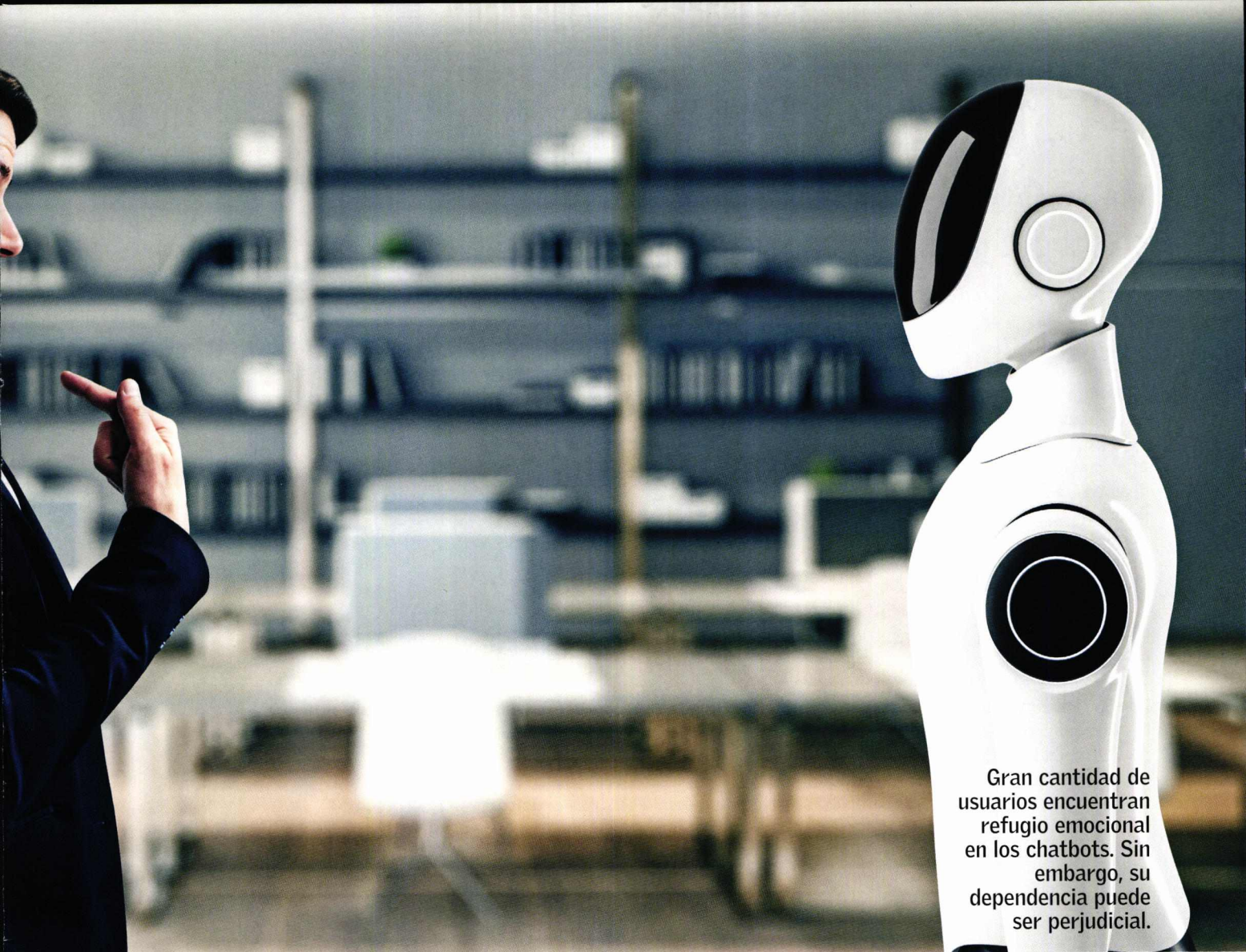
"La marihuana, el alcohol, la IA: cualquier cosa se vuelve adictiva si le das una responsabilidad que no le toca".

cognitivo-conductual y técnicas de regulación emocional. Más de 100 millones de interacciones respaldan su eficacia. Por su parte, Woebot, el chatbot clínico desarrollado por psicólogos de Stanford, fue retirado recientemente del acceso libre al público, aunque su legado persiste en nuevos desarrollos y estudios.

Las estadísticas indican que los principales usuarios de estas tecnologías se encuentran entre los 18 y 30 años. La misma tendencia ha notado Coello: "Muchos de mis pacientes me dicen 'le pregunté a ChatGPT qué hacer'. Y no lo satanizo. Puede funcionar como el Google emocional de esta generación". El problema surge cuando se delega toda la experiencia emocional a una plataforma diseñada para simular empatía, pero incapaz de sentirla.

El terapeuta señala que sería encargarle funciones que no le





Gran cantidad de usuarios encuentran refugio emocional en los chatbots. Sin embargo, su dependencia puede ser perjudicial.

corresponden a una inteligencia artificial. "Es como tercerizar la limpieza en una empresa. Pero en este caso, lo que no quieres sentir, se lo pasas a la IA. No quieres tristeza, así que buscas una respuesta. Y si ella te la da, ya está. Te desentendes". Esa es la línea peli-

grosa: convertir la IA en una droga emocional que relaja, distrae o sugiere, sin que el usuario atraviese el proceso afectivo real.

La analogía no es gratuita. "La marihuana, el alcohol, la IA: cualquier cosa se vuelve adictiva si le das una responsabilidad que no le toca", dice Coello. Y con ello viene la inmadurez emocional, el riesgo de vivir artificialmente. "Si todas tus decisiones vienen de un bot, tu vida también lo será".

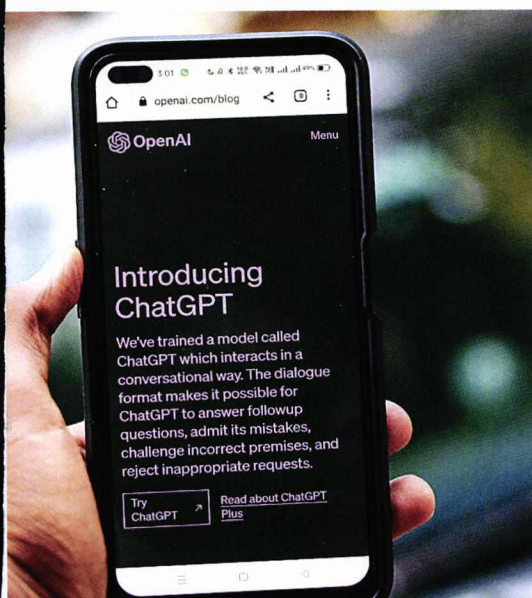
Esto no significa desechar la tecnología. Al contrario. El propio

terapeuta admite usar IA para desarrollar ideas, contenidos o incluso ejercicios para sus pacientes. "El potencial está en su funcionalidad, no en su afectividad. Sirve para acompañar, no para sustituir".

Y sin embargo, hay una razón por la que tanta gente ha empezado a confiar en estos sistemas. Responde al instante. No se cansa. No juzga. Dice lo que el usuario quiere oír, pero con la voz de una autoridad invisible. Y eso puede ser tranquilizador... o aterrador.

Mientras tanto, la IA seguirá ofreciendo meditaciones, frases alentadoras y estructuras para enfrentar crisis puntuales. Pero si la tristeza se queda, si el vacío no cede, si el llanto no puede explicarse, habrá que volver a esa pregunta básica, profundamente humana: "¿Cómo te sientes?". Ahí, el algoritmo no basta. (Marce Rosales) ■

"El potencial está en su funcionalidad, no en su afectividad. Sirve para acompañar, no para sustituir".



El Dolor Como una

Vero Calderón presenta el 30 de abril el libro con el que confronta la pérdida más honda.

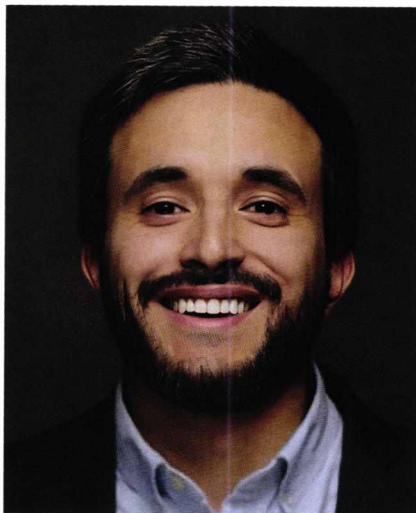
EL 30 de abril de 2024 marcó un quiebre definitivo en la vida de Vero Calderón. Ese día, su hermano Fernando —con quien mantenía una relación entrañable y profundamente significativa— falleció de manera repentina mientras estudiaba una maestría en Barcelona. Un año después, Vero decide transformar esa fecha en un gesto de memoria activa: publica *30 de abril* (Planeta 2025), un libro-diario que condensa su proceso de duelo, introspección y creación.

“Ese *30 de abril* no va a dejar de ser triste ni va a dejar de recordarme lo que pasó”, dice Vero en conversación con Ellos & Ellas. “Pero el lanzamiento del libro busca equiparar la balanza, como el ying y el yang. Que en ese mismo día puedan coexistir el dolor y la luz”.

30 de abril no es un libro de autoayuda, aunque puede ayudar. Tampoco es una crónica estrictamente literaria. Es un artefacto emocional, estético y reflexivo que combina textos breves, ilustraciones, citas de pensadores y una voz narrativa lúcida que se rehúsa a caer en la melancolía o el sentimentalismo. “Mi deseo no era convertir esta experiencia en algo solemne o lacrimógeno. Era explorar el dolor con claridad, con presencia”, afirma. “Y, sobre todo, compartirlo para que quien lea sepa que no está solo”.

La historia del libro es también la historia de un impulso creativo que encontró en la pérdida una vía para resignificarse. “Desde niña quería escribir, pero lo veía como algo lejano”, recuerda. “Después de la muerte de Fernando me pregunté: ¿qué le gustaría a él que yo hiciera? Y la respuesta fue clara: continuar con mi propósito, seguir creando”. Así nació un video que grabó en plena etapa de duelo. Ese video llegó al editor Víctor Ruiz, quien le propuso convertir ese impulso en un libro. “Le pregunté si debía seguir un formato. Me dijo: lo que tú quieras plantear. Esa libertad fue fundamental”, cuenta.

El resultado es un libro que se presenta como un “sketchbook emocional”, con un marco conceptual claro desde las



Fernando Calderón, hermano de Vero, falleció inesperadamente en abril de 2024.

primeras páginas. “Antes de entrar en la historia quería acompañar al lector, prepararlo, explicarle cómo veo el mundo y qué ideas me sostienen. Filósofos, experiencias, preguntas que me permitieron caminar en medio de lo ambiguo”, explica. Esa estructura permite que el lector no solo se acerque a una historia íntima, sino que también sea invitado a pensar su propia relación con la pérdida, el tiempo y el recuerdo.

Uno de los ejes más potentes del libro es la relación entre Vero y Fernando. Una relación fraternal compleja, humana, sin adornos. “No quería idealizarlo. Quería mostrar su luz, pero también su humanidad. Mostrar la relación tal como era: entrañable, sí, pero real”, dice. “Creo que fue fácil describir nuestra relación porque siempre fui muy consciente de ella. Siempre estuve presente”.

La escritura fue también una forma de sostenerse en ese presente movedizo que impone el duelo. “Empecé a escribir el 22 de octubre,

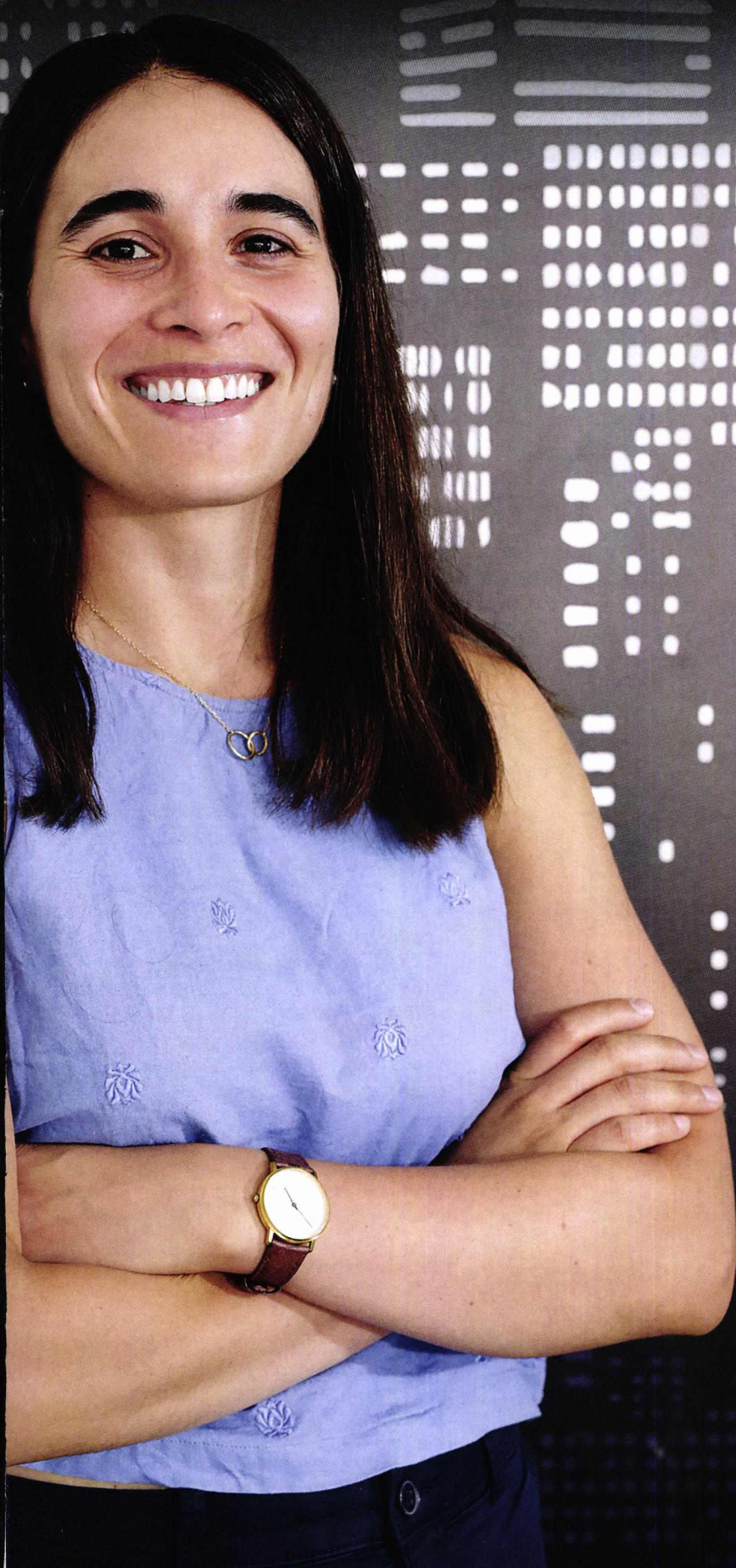
Un diario íntimo y visual que transforma el duelo en arte y memoria compartida.

Forma



Foto: ALBERTO VALDERRAMA

de Luz



30 de abril es un libro que abraza al lector desde la honestidad, la pérdida y la creación.

su cumpleaños, el primero sin él. No quería alejarme del dolor, sino sumergirme. Zambullirme como en un océano. Y cuando te zambulles, pueden pasar cosas hermosas”, reflexiona. “El duelo no termina. No es algo que se supera. Es una decisión enfrentarte a que eso que amas te va a doler. Pero no para quedarte atrapado, sino para integrarlo y seguir”.

El entorno también es un personaje en el libro. La familia, los amigos de Fernando, los espacios compartidos. “Me tomé muy en serio que este proyecto solo vería la luz si mis padres lo leían primero. Lo más importante era que se sintiera como un abrazo, no solo para el lector, sino para nosotros como familia”, dice. “Es un libro agri dulce. Hay gratitud, pero también hay ausencia. Hay luz, pero también hay sombra”.

30 de abril dialoga con su tiempo. Vero viene del mundo audiovisual y ha trasladado esa sensibilidad al diseño del libro. “La portada la hizo Claudia Gómez, pero el interior lo trabajé yo. Quería que también tuviera un lenguaje visual que acompañe la lectura”. El resultado es un objeto narrativo que conecta con una generación que ya no distingue entre formatos cuando se trata de experiencias emocionales potentes.

Sobre lo que viene, Vero se muestra abierta. “Todo está muy fresco, pero me entusiasma explorar nuevos formatos. Empecé con el video, ahora el libro. Me encantaría probar con instalaciones. No sé cómo serían, pero me emociona imaginarlo. Cómo sería crear un espacio físico donde alguien pueda sentir ese umbral, ese instante en que todo cambia por una llamada. Me interesa explorar cómo se siente eso, en cuerpo y alma”.

La publicación de *30 de abril* no es un cierre. Es una apertura. Un gesto valiente que, desde la pérdida, busca comunidad, memoria y transformación. “Me haría muy feliz que quien lo lea se vea reflejado”, dice Vero. “No tienes que haber perdido a un hermano. Puedes haber perdido a alguien, a algo, una etapa. Lo importante es reconocer que no estás solo. Que en lo más humano del dolor también hay belleza”. ■

Gisela sin *Filtros*

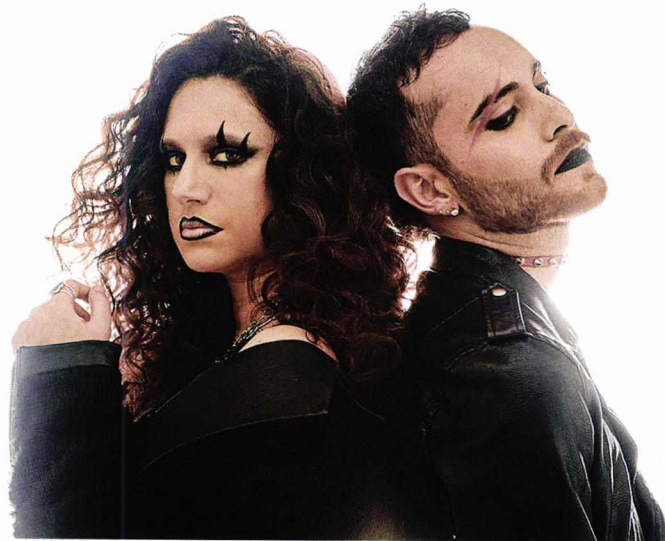
La actriz Gisela Ponce de León presenta por primera vez un concierto con canciones propias, dejando la actuación en pausa para abrazar el miedo, la música y la honestidad.

CUANDO Gisela Ponce de León dice: "Todo lo que de-seas es posible", no suena a frase de autoayuda. Suena a alguien que realmente lo está intentando, aunque sea difícil. La actriz y cantante, una de las más versátiles de la escena nacional, está a punto de subirse al escenario del Sargento Pimienta, este jueves 24 de abril, para algo que nunca había hecho: presentar un concierto con canciones suyas. Suyas de verdad. Escritas, sentidas y ahora cantadas sin personaje de por medio y sin filtro.

No es una debutante en el canto: ha hecho musicales, ha cantado covers de Lady Gaga y Mon Laferte, ha colaborado con artistas como Chabelos y Galiano. Pero ahora se enfrenta a algo distinto: interpretar temas escritos desde su propia experiencia. "Aunque mis amigos músicos me dicen que también soy músico porque canto y mi voz es un instrumento, yo no me dedico a esto. Me da pudor mostrar lo que escribí", confiesa, entre risas y silencios, mientras que su mirada aterriza en varios puntos.

Sus canciones abordan el amor, el desamor, la etapa bonita y también ese estado de no saber qué decir. "Me gusta improvisar canciones con mis amigos. El material está ahí. Será mejor que lo haga ahora, porque si no, ¿cuándo?", afirma, como si se respondiera a sí misma.

El concierto incluirá cinco temas inéditos y varios covers. Musicalmente, se mueve entre el pop, el rock, algo de blues y soul. Dice que intenta que suene "lo menos producido posible". A pesar del nerviosismo, siente que cantar le da una emoción distinta: "Me pone tan contenta que me tiembla la voz". Incluso en colaboraciones recientes, recuerda haber tenido que ocultar su temblor abrazando a



Previamente colaboró en canciones de Chabelos y GALIANO.



Tras el show del 24, podría venir un EP, un álbum o algo que aún no tiene forma, pero ya suena.

Jason Guerra, quien hacía tributo a Bruno Mars, para que no se note.

Gisela se ha pasado el último

"Me gusta improvisar canciones con mis amigos. Será mejor que lo haga ahora, porque si no, ¿cuándo?".

año cantando como invitada en conciertos y grabando canciones junto a su amiga y vecina Pamela Llosa, en sesiones espontáneas que empezaban con una conversación y terminaban en melodías. "Estoy en un momento muy bonito. Me gusta mi vida, la gente que me rodea. Estoy bien, y por tanto en el amor también. Estoy soltera, tengo un gato que amo. Estoy en equilibrio".

Sobre si estas canciones terminarán en un EP, un álbum o un proyecto visual, ella imagina algo similar a lo que han hecho Beyoncé o más recientemente los argentinos Ca7riel y Paco Amoroso, artistas a quienes admira por su concepto y narrativa. "Ellos comienzan en un sitio y terminan en otro distinto. Eso me encanta. Y como soy actriz, si hay una historia que siga las canciones, cierra el círculo totalmente".

Si algo queda claro tras escucharla, con muchas ansias, pero también mucha seguridad, es que va descubriendo lo que siente mientras lo dice y lo procesa. Lo imposible, para ella, es solo el punto de partida. Nuevamente, si no es ahora, ¿Cuándo? (Marce Rosales)

La actriz se
prepara para
debutar como
cantante en
Sargento
Pimienta.



La Biotecnología y la Educación se Unen para Transformar tu Futuro

Tus genes tienen potencial. GENAVI te ayuda a convertirlo en estrategia de vida.

GENAVI no es solo análisis genético: integramos biotecnología, inteligencia artificial, Big Data y EduTech para ofrecer una consultoría hiper-personalizada en educación, bienestar y toma de decisiones. Analizamos tu potencial, capacidades y oportunidades, proporcionándote herramientas clave para tu formación, futuro profesional, éxito, innovación, liderazgo, productividad, crecimiento, eficiencia, confianza, motivación y competitividad. Además, apoyamos a los padres con estrategias prácticas que guían eficazmente el desarrollo integral de sus hijos desde temprana edad, impulsando talento, habilidades, fortalezas, creatividad, seguridad y resultados.

—¿Qué es Big Data y por qué es clave en GENAVI?

El Big Data se refiere al manejo y análisis de grandes volúmenes de información para extraer patrones y tendencias que antes eran imposibles de detectar. En el caso de GENAVI, utilizamos Big Data aplicado a la genética para interpretar cómo los genes influyen en el aprendizaje, la salud y el desarrollo profesional. Gracias a esta tecnología, podemos personalizar recomendaciones según cada persona, logrando un enfoque de vida basado en datos reales y científicos.

—¿Qué es EduTech y cómo potencia la educación personalizada?

EduTech (Education Technology) es el uso de tecnologías digitales para mejorar la enseñanza y el aprendizaje. GENAVI integra EduTech con información genética para ofrecer un enfoque educativo hiper-personalizado. Esto significa que, a partir de tu perfil de ADN, podemos recomendar estrategias de aprendizaje adaptadas a tu estilo cognitivo, optimizando el rendimiento académico y profesional según tu capacidad genética.



El equipo de GENAVI junto a aliados internacionales promueve una revolución educativa basada en genética y datos.

Desde mejorar tu concentración hasta elegir tu carrera, GENAVI convierte tu ADN en oportunidades reales.

TU EVOLUCIÓN EDUCATIVA, ETAPA POR ETAPA:

- 0–19 años: Detectamos talentos y estilo de aprendizaje desde la infancia.

- 20–39 años: Herramientas para especializarte y destacar profesionalmente.

- 40+ años: Reorientamos tu perfil hacia liderazgo, estabilidad y bienestar.

GENAVI no solo se adapta. Evolucionas contigo. Impulsa tu desarrollo con una solución que te entiende desde adentro.

"Apoyamos a los padres con estrategias prácticas que guían eficazmente el desarrollo integral de sus hijos desde temprana edad, impulsando talento, habilidades, fortalezas, creatividad, seguridad y resultados".

EMPIEZA HOY CON UNA OFERTA EXCLUSIVA

Aprovecha por tiempo limitado: obtén USD 200 de descuento en tu pack Education + Health con el código exclusivo MANCO0307, solo para lectores de CARETAS. Ingresa a www.genavi.com

Descubre cómo tu ADN puede ayudarte a tomar decisiones más inteligentes y construir el futuro que sueñas para ti y los tuyos. ■

Víctor Rímac, 39, inspira a la nueva generación de aventureros peruanos a seguir sus pasos en la búsqueda de sus propios sueños en las cumbres más altas del mundo.



Conquistador de *Cimas*

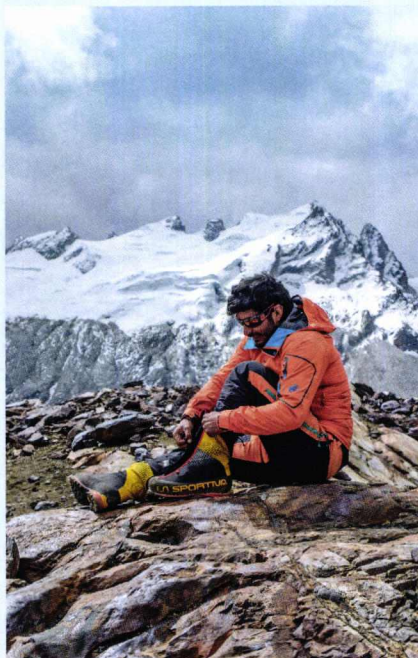
Víctor Rímac: el huaracino que desafía las alturas y la vida en la montaña.

EL huaracino Víctor Rímac, 39, asegura que cada vez que logra una cima “siento el peso de la tierra en mis pies”. Pero este mes de abril, en su último intento de conquistar la cumbre del Annapurna (8091 m.s.n.m.) en Nepal, no lo logró.

A 100 metros de la cima tomó la decisión de “dar la vuelta para no arriesgar” porque consideró que no estaba bien aclimatado como para poder continuar. Aquí no es solo “la historia de una montaña”, dice Rímac, “es la historia de una vida. No era una decisión sobre la montaña, sino una decisión sobre mí mismo”. Mientras estaba descendiendo, una gran avalancha cobró la vida de dos experimentados montañistas, amigos suyos.

Annapurna, conocida como “La Montaña de la Muerte” era su décima cumbre de más de 8000 metros y junto al Nanga Parbat y el K2, definitivamente una de las más desafiantes.

Después de ese día, Rímac escri-



El montañista huaracino busca completar los catorce ochomiles.

bió en su cuenta de Instagram: “Por más poder que hayas juntado, no te pienses cordillera. Porque en la vida montañera, aquel que se cree muy grande parado al lado del Himalaya es un enano cualquiera”.

A pesar del revés, este huaracino ha demostrado ser el principal representante del montañismo peruano. Comenzó la temporada 2025 con una exitosa escalada del Aconcagua, el pico más alto de América. Aunque después de pasar este mes en el Himalaya Víctor Rímac volverá a casa, su meta de conquistar las 14 montañas que superan los 8000 metros de altura sigue en pie. Entre ellas tiene en la mira a Kanchenjunga, Nanga Parbat, Shisha Pangma y K2.

Hasta la fecha, su impresionante currículum incluye montañas icónicas como el Everest, Lhotse y Gasherbrum, experiencias deportivas que lo han consolidado como uno de los más destacados montañistas de su generación. ■



Rodrigo Echevarría, Macarena Arribas y sus hijos Lucas, Ana y Luciano.



Cayetano Rosas Seminario.



Pilar Muñoz Najar junto a toreros y niñas vestidas con trajes de flamenco.

Fiesta Taurina

DURANTE más de 30 años, el almuerzo taurino en la playa Las Palmas ha sido un evento tradicional que reúne a familias enteras. La jornada arrancó con la clásica Pamplonada y el Desfile de Carretas, donde los niños vistieron trajes de mozos y majas. Tras el almuerzo, los toreros Morenito de Aranda y Pedro Pérez "Pedro Luis" lidiaron reses de Salvador Sánchez. Ambos salieron en hombros. Cerraron fuegos artificiales y baile. ■



Javier del Águila, María Eugenia Mújica, Patricia Grisolle y Rolando Calderón.



Kurt Tomasevich y Fiorella Flores.



Jorge Delgado, Diego Franco, Rodrigo Echevarría, Kurt Tomasevich y Jerónimo Seminario.



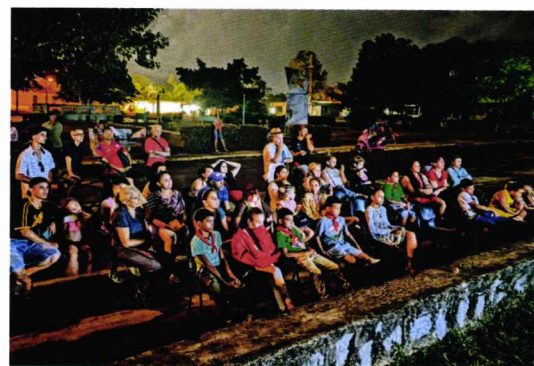
Micaela Bustamante y Claudia Buselli.



De izquierda a derecha: Antonella Márquez, Guayo Seminario, Jerónimo Seminario, Lotty Seminario, Jorge Delgado, Ale Seminario, Kurt Tomasevich, Fiorella Flores, Mariana Indacochea y Diego Franco.



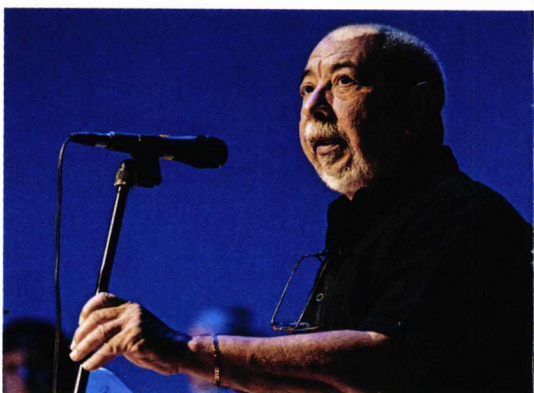
Delia Ackerman, junto al embajador de Perú en Cuba, Gonzalo Guillén, (der.) y el actor Jorge Perugorria, quien lidera este festival.



El Festival en Isla Verde construye una plataforma de pensamiento crítico, acción cultural y conexión emocional frente a la crisis climática global.



La cineasta peruana Delia Ackerman, debutó con su galardonado largometraje documental *Hatun Phaqa, Tierra Sana*.



El jurado estuvo liderado por el célebre escritor Leonardo Padura.

Cine con Compromiso

EL Festival de Cine Ecológico “Isla Verde” se llevó a cabo en la Isla de la Juventud, antiguamente llamada Isla de Pinos y rebautizada tras la Revolución cubana. En esta “joya del Caribe”, a siete horas en ferry desde el puerto de Batabanó, se congregaron cineastas de 20 países que proyectaron sus películas comprometidas con el futuro del planeta. Entre ellas estuvo la directora de cine peruana Delia Ackerman quien debutó con su largometraje documental *Hatun Phaqa, Tierra Sana*. El film resalta la vasta diversidad agrícola del Perú y la sabiduría ancestral de sus agricultores, al tiempo que alerta sobre amenazas como la minería ilegal, la tala indiscriminada y el cambio climático. Desde que lanzó la película, en 2021, ha recibido diversos galardones. ■



Lourdes Elena García, dirección de comunicación del festival, Isabel Brilhante Pedrosa, embajadora de la Unión Europea en Cuba y Anne Lemaistre, Representante de la UNESCO en Cuba y la República Dominicana.

Cine sin Fronteras

EL Festival de Cine Peruano de París celebró con éxito su 16ª edición en Les 7 Parnassiens. Con salas llenas y 19 películas exhibidas, el evento culminó el 7 de abril con la entrega del premio "Soleil Tournant". "Raíz" de Franco García Becerra y "Karuará" de Miguel Araoz y Stephanie Boyd triunfaron en ficción y documental. El festival destacó por su diversidad lingüística, incluyendo obras en quechua y kukama-kukamiria, consolidándose como puente cultural entre Francia y Perú.



Embajador Rolando Ruiz Rosas, Jovita Maeder, Embajador ante la Unesco Carlos Herrera.



Rolando Ruiz Rosas, Rafael Zalvidea.



Jovita Maeder, Gilles Rousseau, Claude Brenez, Isabelle Le Gonidec, Eric da Costa (jurado).



Miguel Barreda, Ángela Delgado, Jovita Maeder.



Marco Panatonic (realizador) y Claude Brenez (Jurado).



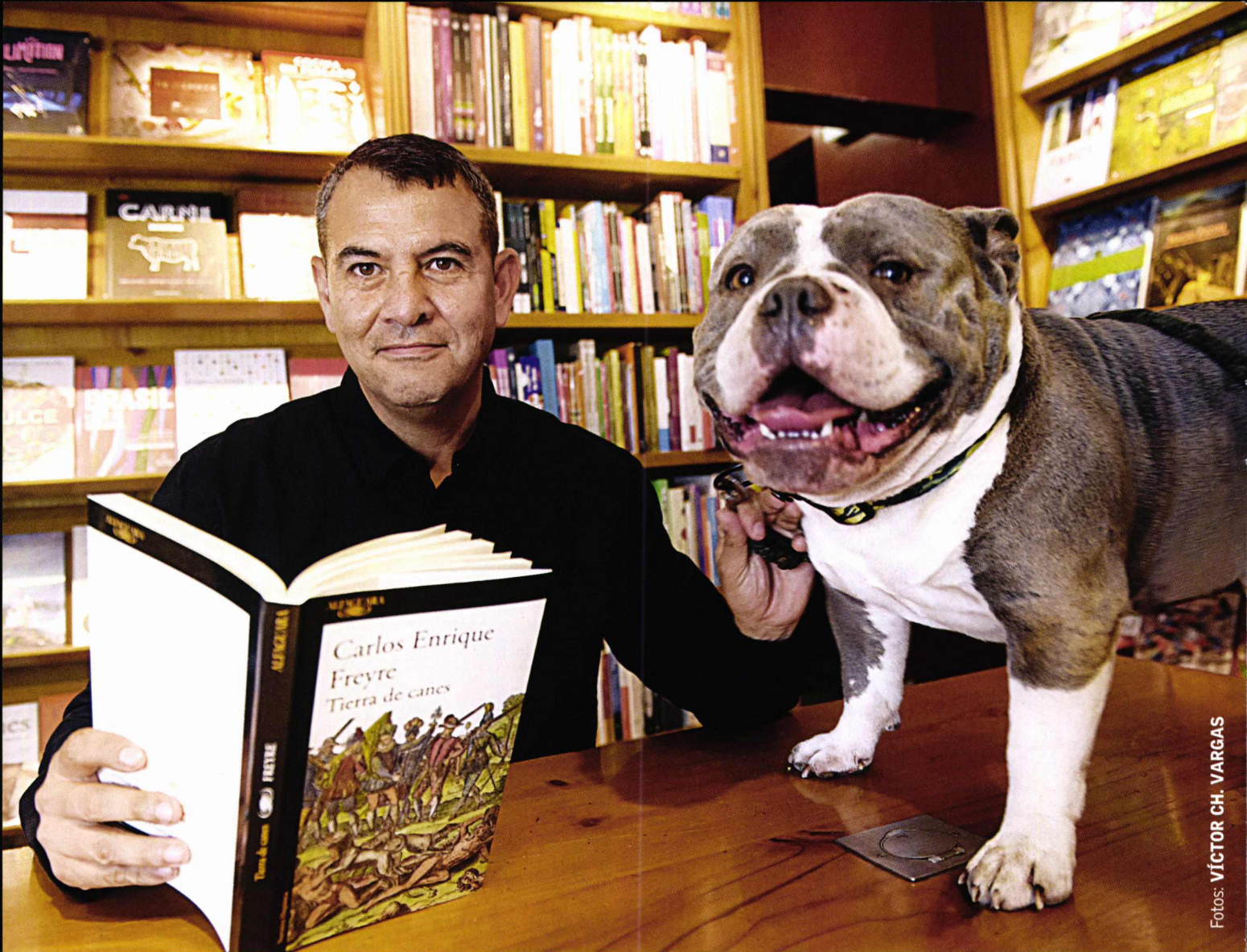
Cinéma Les 7 Parnassiens París 14.



Jurado de cortos con el embajador Rolando Ruiz Rosas y la directora del Festival Jovita Maeder.



El público del Festival, entrega de premios.



Fotos: VÍCTOR CH. VARGAS

Carlos Enrique Freyre

Nuevo Libro del Comandante

El comandante del Ejército Peruano, Carlos Enrique Freyre presenta esta semana, en la librería El Virrey, su última novela titulada *Tierra de Canes*. En ella explora la relación entre los perros y los conquistadores españoles en el contexto de la conquista del Perú. En este relato, los perros desempeñan un papel crucial, no solo como aliados en la caza y la batalla, sino también como reflejos del entorno violento en el que se desarrollaba la guerra.

Freyre narra cómo estos animales, entrenados para atacar, eran esenciales en situaciones donde los caballos y soldados no podían acce-

der. Los perros, especialmente razas como los dogos y alanos, eran temidos y respetados, tanto por los españoles como por los indígenas. A medida que los conquistadores consolidaban su dominio, la lealtad entre hombres y perros se convertía en un tema central, planteando dilemas sobre la traición y el abandono.

La historia de esta nueva novela de Freyre comenzó cuando en Zarumilla, un señor le pidió que escribiera sobre una batalla que definió la región. A través de su investigación, Freyre descubrió que los perros habían sido elementos decisivos en la resistencia indígena, lo que lo llevó a profundizar en su

papel histórico. Con un estilo vibrante, *Tierra de Canes* invita a reflexionar sobre las complejas relaciones entre humanos y animales en tiempos de guerra.

Las otras publicaciones de este militar peruano son: *El Fantasmoscopio* (2010), *Desde el Valle de las Esmeraldas* (2011), *El Semental* (2012), *El último otoño antes de ti* (2015), *La Guerra que hicieron para mí* (2018), *¡Boom! historia de un puñete Mario vs. Gabo* (2019), novela gráfica. *El universo Vargas Llosa* (2019) y *El Miedo del Lobo* (2021), que está siendo adaptada para una película por el cineasta peruano Francisco Lombardi. ■

Ximena Chávez

La autora de *Mireille*, su primera novela que presentará el próximo 16 de mayo en la librería Book Vivant de San Isidro.

Con una trayectoria marcada por la búsqueda de respuestas y la superación de su zona de confort, Ximena se embarcó en este proyecto tras la reveladora experiencia con ayahuasca que tuvo hace quince años. “Se me presentó un libro gigante”, recuerda, lo que la llevó a escribir con emoción y determinación. La novela *Mireille* ha requerido un trabajo de diez años y cuenta la historia de una familia francesa que llegó a Cajamarca en el siglo XIX. En la trama se entrelazan elementos de realismo mágico, de la vida de la autora y las experiencias que fue recogiendo durante ese tiempo. Chávez asegura que “cualquier parecido con la realidad es pura coincidencia”. La obra aborda temas de identidad y sanación del linaje familiar, reflejando la conexión entre generaciones. Con un estilo visual que recuerda a una película, Chávez invita a los lectores a sumergirse en un mundo lleno de música y diálogos cautivadores. ■

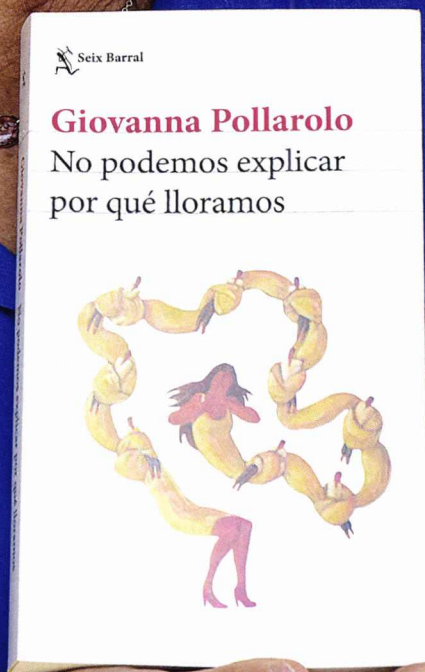


Giovanna Pollarolo

La escritora y poeta regresa con una colección de cuentos donde explora, con mirada íntima y crítica, los vínculos, el amor y el desencanto.

EN *No podemos explicar por qué lloramos*, Giovanna Pollarolo vuelve a su territorio narrativo con cuentos marcados por una sensibilidad lacerante y lúcida. El libro, que reúne relatos inéditos junto a los de *Atado de nervios* (1999), toma su título de una línea de diálogo donde el llanto escapa a toda explicación racional. Como en los cuentos de Raymond Carver –a quien admira–, aquí también lo cotidiano esconde abismos. Las protagonistas son, en su mayoría, mujeres de distintas edades que lidian con afectos truncos, roles heredados y deseos silenciados. “Es una búsqueda inútil de la felicidad”, dice Pollarolo en entrevista. La autora desarma con sutileza la idea romántica del amor como plenitud, revelando sus fisuras narrativas y sociales. La escritura de Pollarolo se nutre de su experiencia como poeta, guionista y docente. Trabaja a partir de una voz, no de una trama, y su ritmo está hecho de silencios y repeticiones íntimas.

“No contiene ni una pizca que no haya sido vivida, pero tampoco ninguna tal y como se vivió”, dice citando a Goethe, para definir su literatura. Como sus personajes, su obra observa el mundo con dolor y belleza. ■





Chicho

En la nueva carta de otoño, Augusto Baldoceda hace un homenaje íntimo y sabroso a su familia.

EN el 663 de la avenida comandante Espinar está Chicho, un restaurante que ha sido una grata sorpresa descubrir. Estoy seguro que va a gustar a quienes buscan cocina peruana con alma y memoria. El restaurante es la casa del chef Augusto Baldoceda, un espacio donde la tradición familiar se come con cuchara y cada plato cuenta una historia.

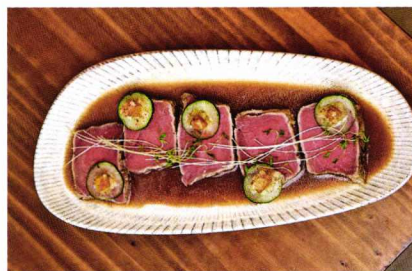
Con una sólida trayectoria en los fogones y una sensibilidad especial para reinterpretar sabores de infancia, Baldoceda ha sabido ganarse un lugar en la escena gastronómica local a base de honestidad, técnica y mucho corazón. Su propuesta no solo rescata lo esencial de la cocina criolla, sino que la presenta con un lenguaje contemporáneo, sin perder el vínculo con sus raíces.

La nueva carta de otoño es un buen ejemplo; en esta hace un homenaje íntimo y sabroso a su familia, donde cada preparación evoca recuerdos y personajes entrañables. Uno de los platos más conmovedores es el arroz con chanco de don José, un guiso espeso, profundo y fragante que rinde tributo a su abuelo. Cocido a fuego lento, con trozos generosos de cerdo adobado y ese punto exacto de arroz meloso, es un plato que invita a comer hasta el último grano.

También destaca de esta carta la pasta de doña Grice, su abuela materna, ella también le inculcó la pasión por comer bien. Es una pasta cremosa con sabores intensos, creados por la combinación de productos de la selva peruana, la cocona y la cecina son protagonistas, es de esos platos que al principio generan dudas, pero después del



Chef Augusto Baldoceda.



Tiradito Pimentel



Pasta doña Grice.



Ceviche en dos tiempos y arroz don José.



primer bocado es imposible parar de comer.

El ceviche en dos tiempos es un plato creativo que sorprende, esa mezcla de frío y tibio que confiere a los sabores algo especial, una leche de tigre muy bien lograda, con la acidez necesaria para disfrutar de una gran entrada.

Como dije antes en Chicho se come con cuchara, con ganas, con recuerdos. El chef promueve esta forma de abordar los platos como una reivindicación del calor de hogar y la comida de olla, esa que no necesita ornamentos para emocionar.

Acompañan la experiencia dos joyas de la casa, la cerveza artesanal Vehemente, creada por el propio chef con notas robustas que maridan a la perfección con los platos de fondo, y el pisco Criolla, una edición especial que resume en cada sorbo la elegancia y fuerza de la tradición.

Este restaurante ha ganado mucha fuerza gracias a la presencia del chef en las redes sociales, sin embargo, antes de ir a comer ya varios de mis amigos me habían contado de lo bueno que está y la sorpresa grata que recibían en cada visita. Y es que, el boca a boca siempre seguirá siendo un gran referente.

Es un restaurante al que iría a comer con un amigo y al que llevaría a alguien que come comida peruana por primera vez. Es un sitio grato con un ambiente divertido y una atención muy digna. Abre de lunes a domingo desde muy temprano y los fines de semana, con seguridad, toca esperar por una mesa para desayunar. Paciencia porque estoy seguro que valdrá la pena la espera. La satisfacción está garantizada. ■

Princesa *Leonor de Borbón*

La heredera al trono español llegó al Callao a bordo del buque escuela Juan Sebastián de Elcano y realizó una visita privada a Lima como parte de su formación naval.

LA princesa de Asturias, Leonor de Todos los Santos de Borbón y Ortiz, culminó hace pocos días su visita al Perú como parte de su formación militar en la Armada Española. A bordo del emblemático buque escuela Juan Sebastián de Elcano, la joven heredera de 19 años, llegó al puerto del Callao el 18 de abril y permaneció en territorio peruano hasta el martes 22, en el marco de un recorrido de instrucción por América. Sin actividades oficiales, Leonor mantuvo un perfil bajo durante su estadía. Aun así, se le vio de incógnito –según varias fuentes periodísticas– en el restaurante Isolina, en Barranco, donde degustó un almuerzo criollo junto a sus compañeros guardiamarinas. En la mesa figuraron platos como el lomo saltado, el tiradito de ají amarillo y el arroz tapado. El navío continúa ahora su travesía por América Latina con escalas en Panamá, Colombia, República Dominicana y Estados Unidos. Esta experiencia es un hito simbólico en el camino formativo de la futura jefa de Estado de España. ■

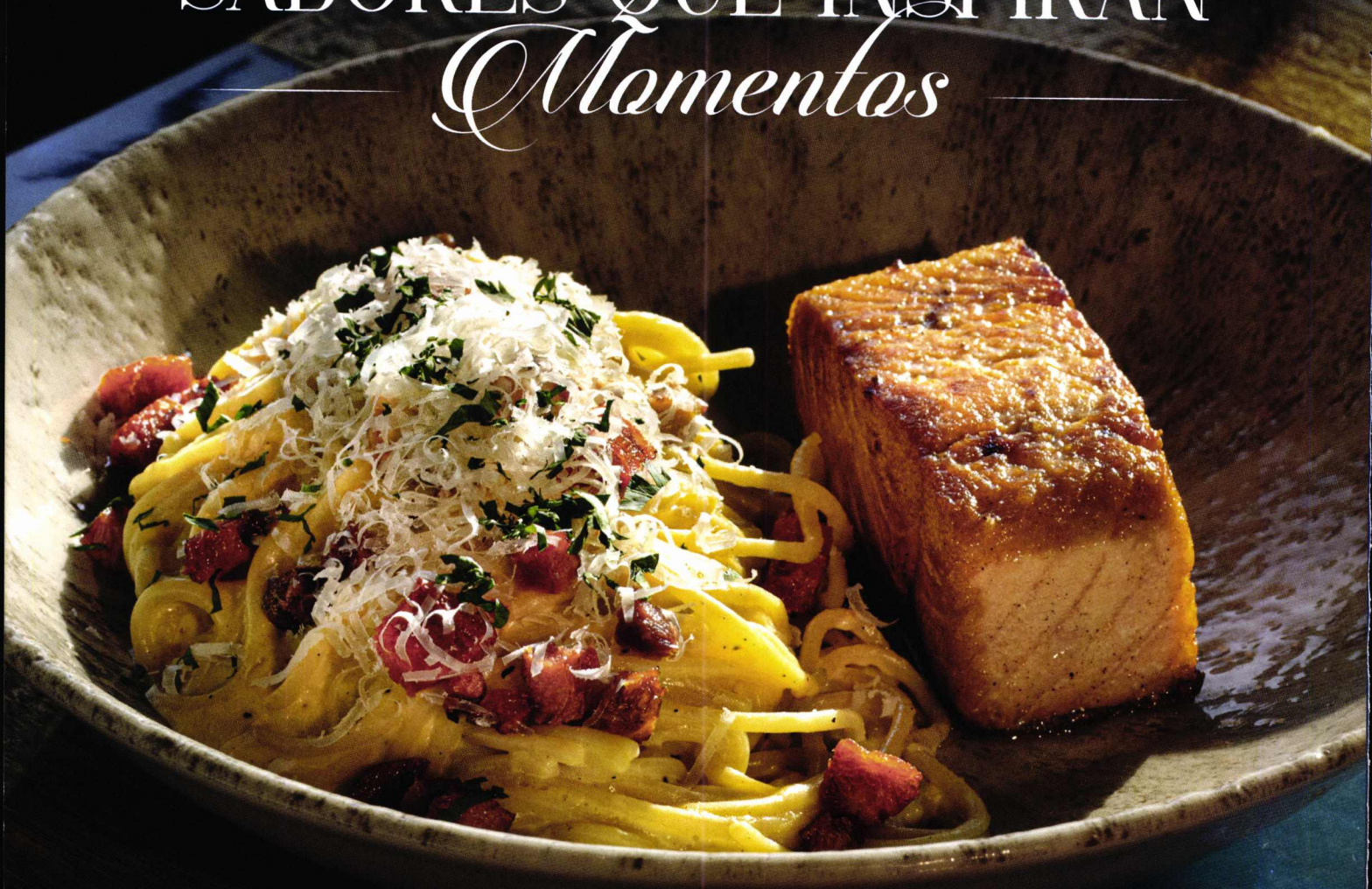
La princesa Leonor recibió la visita de la familia de Mario Vargas Llosa durante su estadía en Perú. Acudieron, según foto difundida por la prensa: Patricia Llosa y sus hijos Gonzalo y Morgana.



RESTAURANT

Guargüero

SABORES QUE INSPIRAN *Momentos*



Sumérgete en nuestra gastronomía peruana, donde el sabor, la tradición y la creatividad se unen para crear momentos que perduran. Cada plato está pensado para hacer de tu visita un recuerdo lleno de sabor.

RESTAURANT

Guargüero



📍 Av. La Paz 1025, Miraflores
☎ 965 392 349
✉ reservas@guarguero.com
🌐 www.guarguero.com

Escanea
nuestra carta



CCL

CENTRO DE
CAPACITACIÓN
EMPRESARIAL

CÁMARA DE COMERCIO DE LIMA

MES DEL <sup>20
25</sup>
COMERCIO

— ESTAR EN LA CCL ES, — CAPACITARTE CON LOS EXPERTOS EN NEGOCIOS

Diplomados • Programas de especialización • Cursos

CERTIFICACIONES CON



Pacífico
Business School

SOMOS PARTE DE LA

RECLA

Red de Educación Continua
de Latinoamérica y Europa



Becas internacionales de
hasta 100% para egresados.



Acceso a talleres, cursos
y experiencias globales.



Vínculos académicos
sin fronteras.



www.capacitacionccl.edu.pe